

**Qodirov Shohbozjon G'ayratjon o'g'li**  
**Farg'ona davlat universiteti Aniq va tabiiy fanlar kafedrasini o'qituvchisi**

---

## **JISMONIY TARBIYADA BILIM SAMARADORLIGINI OSHIRISH**

**Annotatsiya:** O'quvchi yoshlar jismoniy tarbiyasini samarali boshqarish uchun shug'ullanuvchilarning jismoniy holati va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida qo'llanilayotgan vosita va metodlar ta'sirida organizmdagi o'zgarishlar to'g'risidagi ob'ektiv informatsiya talab qilinadi.

**Tayanch so'zlar:** Jismoniy va emotsional barqarorlik, jismoniy tarbiya, sport turlari, vaqt va fazo parametrlari, tayyorgarlik va maxsus mashqlari, milliy harakatli o'yinlar.

---

Hozirgi kunda Prezidentimiz tomonidan jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda va bu soha bo'yicha tegishli vazifalar belgilab berilgan.

Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport sohasida oliy malakali mutaxassislarini tayyorlash masalasiga jiddiy e'tibor qaratilib, oxirgi yillarda xorijiy davlatlarning oliy ta'lim muassasalari bilan hamkorlik borasida juda ko'p shartnomalar imzolandi va oliy ta'lim tizimini yangi bosqichga ko'tarish dolzarb masalaga aylandi.

Mehnatning yuqori shiddatini va unumdorligini ta'minlash uchun dam olish hamda mehnat qilish rejimida metodik jihatdan to'g'ri tashkil qilingan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ijobiy ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Bunday mashg'ulotlar funktsional imkoniyatlar darajasini, jismoniy va emotsional barqarorlikni oshiradi, kasallanishni kamaytiradi, ishga kirishib ketish jarayonining tezlashishini, ishchi harakatlarning optimal sur'ati, tezligi hamda tejamkorligini uzoq vaqt saqlay olish qobiliyatini ta'minlaydi (L.P.Matveev, 2005).

O'quvchi yoshlar jismoniy tarbiyasini samarali boshqarish uchun shug'ullanuvchilarning jismoniy holati va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida qo'llanilayotgan vosita va metodlar ta'sirida organizmdagi o'zgarishlar to'g'risidagi ob'ektiv informatsiya talab qilinadi.

Tadqiqotlar ko'rsatdiki, talabalar jismoniy tarbiyasida sog'lomlashtirish va pedagogik vazifalar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Jismoniy tarbiyani ratsional amalga oshirilishi o'quv yili davomida talabalarni tezkor nazorat qilish yo'li bilan har bir kursda jismoniy rivojlanishi va harakat tayyorgarligi xususiyat-larini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Nazoratning doimiy tizimi va talabalar jismoniy tarbiya jarayonini boshqarish, jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishga motivatsiyani ta'minlab, ta'lim jarayoni sifatini oshirishga olib keladi.

Ta'limning samarali metodlaridan biri modulli o'qitish hisoblanadi, uning mohiyati shundan iboratki, o'rganuvchilar unga taklif qilingan o'ziga axborotlar bankini kiritgan dastur bo'yicha mustaqil ishlashi mumkin va uning metodik boshqaruvi egiluvchanlikni, shaxsning individual talablariga mos kelishini va uning tayanch (bazaviy) tayyorgarligi darajasini ta'minlashni o'zining maqsadi qilib qo'yadi.

Modulli o'qitishda pedagog koordinator maslahatchi funktsiyasini bajaradi. Amaliyotda modulli o'qitish printsiptidan foydalanish o'quv materialin shunday tuzishga olib keladiki, ya'ni bo'limlar bir biridan alohida emas, balki yagona mazmunni o'zgartirmay o'quv materialini tuzish va to'ldirish imkoniyatini beradi.

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, vatanimizning turli sohalari uchun malakali kadrlarni tayyorlash va ularning kasbiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish zamon talabidir. Lekin oliy o'quv yurtlarining o'quv dasturlaridagi jismoniy tarbiya uchun ajratilgan soat talabalarni kasbiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va bo'lg'usi kasbiga har tomonlama tayyorlash uchun yetarli emas.

Sog'liqni mustaxkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta'sirida o'quvchilarni sog'ligini mustaxkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligini orttirish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini imkoni boricha toza xavoda o'tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini tashkil etish. O'quvchi va talabalarni suv muolajalari, suzish va cho'milish mashg'ulotlarini olib borish hamda quyoshga toblanish tadbirlarini boshqarish. Bu tadbirlarni sayrlar, ekskurstiyalar va turizm mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifa ta'lim muassasasidagi barcha jismoniy madaniyat va sport ishlarining eng muhimi xisoblanadi. U xar bir o'qituvchining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo'lish kerak. Shuning uchun o'quvchi va talabalarning jismoniy jixatdan normal rivojlanishi kerak. Harakat, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish.

O'quvchi va talabalarning jismoniy madaniyat dasturi mazmuni shunday tuzilganki, o'quvchilar jismoniy madaniyat darslarida, uyda, jismoniy madaniyat to'garaklarida va sport to'garaklarida muntazam shug'ullanib, yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashish, muvozanat saqlash kabi hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini sistemali tarzda egallay boradilar. Sanab o'tilgan barcha tadbirlar xar tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mexnatga tayyorlashga yordam beradi.

O'quvchi va talabalarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantiri shda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur. Jismoniy fazilatlarni takomillashtirish. Tezkorlik, kuch, ephillik va chidamlilik hamda egiluvchanlik xar bir kishi uchun zarur bo'lgan si fatlardir. Ular o'quvchi va talabalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liqdir.

Jismoniy mashqlarni qisqa yoki uzoq vaqt davomida turli sur'atda, turli murakkabliklar bilan o'tkazish yuqoridagi sifatlaming rivojlanishiga yordam beradi.

Jismoniy fazilatlarni bir—biriga muvofiq holda rivojlantirish. Mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilar shaxsiy qobiliyatlariga muvofiq tashkil etish hamda o'quvchilarni sport turlariga jalb etish. Aqliy va estetik sifatlarni tarbiyalash. Botirlik, qat'iylik, intizomlilik, jamoatchilik, do'stlik va o'rtoqlik xissini, madaniy xulq ko'nikmalarini, mehnatiga va ijtimoiy mulkka munosabatni tarbiyalash.

Jismoniy tarbiyaning butun jarayoni bunday qimmatli axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Ko'pchilik jismoniy mashqlar, o'yin harakatlari dovyuraklik va do'stlik xislarini tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, Vatanga muxabbat, vatanparvarlik, xis—tuyg'ularni shakllantirish va tarbiyalash. To'g'ri qomatni shakllantirish. To'rganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish.

Qomatni to'g'ri shakllantirish murakkab va uzoq davom etuvchi jarayondir. Shunday ekan, bu sohada ijobiy natijalarga erishish uchun , tik to'rganda, yurganda qomatini to'g'ri tutishi masadga muvofiqdir;

jismoniy mashqlarni keng qo'llash kerak;

jismoniy madaniyat darslari mazmuniga albatta qomatni yaxshilashga oid mashqlarni, mashg'ulotlarga bo'lgan gimnastikani, jismoniy madaniyat vaqtlarini, badan tarbiyani kiritish, o'quvchi va talabalarga o'zlari ustida tinmasdan jismoniy va aqliy mashg'ulotlar bilan ishlash hamda uyga tegishli vazifalar berish kerak.

Berilgan vazifalarni o'z vaqtida tekshirish hamda amaliyotda sinab ko'rish shu asosida natijalarga erishish ko'zda tutiladi. O'quvchi va talabalarni aqliy va axloqiy tamondan keng doirada tarbiyalash muxim vazifalardan biridir chunki o'quvchi va talabalar ongi rivojlanish paytida bo'ladi. Tarbiyani yaxshi tomonga yo'naltira olgandagina kerakli natijalarga erishish mumkin. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga jalb etish.

O'quvchi va talabalarni ta'lim muassasalaridagina emas, balki uyda ham jismoniy mashqlarni sistemali ravishda bajarishga odatlantirib borishdan iborat. Bu muhim vazifani amalga oshirish uchun o'quvchi va talabalar bilan olib boriladigan barcha mashg'ulotlarni jonli, o'rganiladigan materialning mazmuni va shaklini qiziqarli, hayajonli qilish, mashg'ulot rahbarining samimiy muomalasi ostida o'tkazish, shug'ullanuvchilar o'zaro do'stona xamkorlik qilishlari uchun sharoit yaratish zarur.

O'quvchi va talabalarni shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatlariga ko'ra ularni sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etish. Shuningdek, yashash joylarida, sport to'garaklarga umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport mashg'ulotlarni amalga oshirish kerakdir.

O'quvchi va talabalarda tashkilotchilikni tarbiyalash, jismoniy madaniyat faoliyatini tayyorlash. Ta'lim muassasasi ommaviy jismoniy madaniyat va sport ishlarini muvaffaqiyatli olib borish, jismoniy madaniyat darslari hamda mashg'ulotlarni to'laqonli o'tkazishda o'quvchi va talabalar jismoniy madaniyat faoliyatining o'qituvchiga doimiy yordami zarur.

O'quvchi va talabalar orasida jismoniy madaniyat tashkilotchilari, sport to'garaklarida jamoa sardorlari, gurux boshliqlari saylanadi. Ular faol ishtirokchi ichidan tanlanadi. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarishda jismoniy madaniyat jamoasiga yaqindan yordam beradilar. Shuningdek, o'quvchi va talabalarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini orttirishda axamiyati kattadir.

Jismoniy rivojlanish-tarbiyaning ta'sirida organizmda biologik shakllar va funkstiyalarning vujudga kelishi, o'zgarishi va takomillashuvidir. Bu jarayon organizm va uning yashash muxiti tuzilishi, o'zgarishi, miqdor va sifat qonuniyatlariga bo'ysunadi. Inson organizmini jismoniy jixatdan baquvvat qilish albatta organizmga berilayotgan jismoniy yuklamalarni meyorida hamda mashg'ulotlarni to'g'ri olib borish natijasida yuzaga keladi. Jismoniy harakatlarga o'rgatish jarayoni. Buning vazifasi-xaraktani bajarish va uni takomillashtirishdan to ko'nikmani vujudga kelishini ta'minlashdan iboratdir. Bu etapning to'laligicha ko'p marotabalab takrorlash jarayoni yotadi.

#### **Adabiyotlar ro'yxati:**

1. Мўйдинов, А. (2021). ЁШЛАРНИ ТУРЛИ ТАХДИДЛАРДАН ҲИМОЯ ҚИЛИШДА АЖДОДЛАР МЕРОСИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ. *Academic research in educational sciences*, 2(2), 132-137.
2. Asilbek, M. (2022). SOCIO-PHILOSOPHICAL ASPECTS OF EDUCATION OF AN ENLIGHTENED PERSON IN THE DEVELOPMENT OF SOCIETY. *Conferencea*, 183-186.

3. Adham o'g'li, M. A. (2022). THE ROLE OF NATIONAL WITCHCRAFT HERITAGE IN THE SPIRITUAL RISE OF SOCIETY (SOCIO-PHILOSOPHICAL ANALYSIS). *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 10, 122-127.
4. Muydinov, A. (2022). ENLIGHTENMENT IN TURKESTAN IN THE SECOND HALF OF THE XIX-EARLY XX CENTURIES. ENLIGHTENMENT BY JADID SCHOOL. *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603*, 11(10), 14-20.
5. Ruzmatovich, U. S. (2022). PROCESSES OF ORGANIZATION OF TECHNICAL, TACTICAL AND PHYSICAL PREPARATION IN NATIONAL WRESTLING TRAINING. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(3), 65-68.
6. Ruzmatovich, U. S. (2022). CHANGES EXPECTED TO COME IN OUR LIFE MOVEMENTS. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(3), 485-489.
7. Shohbozjon, K., & Azizjon, M. (2022). PREPARING SCHOOL STUDENTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS BEFORE ENTRY TO HIGHER EDUCATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(10), 100-108.